Recept

Recept · 1 maaltijd · 125 g

Voedingswaardewijzer
28 november 2026

438 kcal per maaltijd · 350 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 29 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 71 en% (waarvan verzadigd 32) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Lamskarbonade, bereid	125 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	1816	1453			22%
kcal (kcal)	438	350			22%
Eiwit (g)	32,3	25,8	29,5		58%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	58,5	46,8			4%
Vet (g)	34,4	27,5	70,7		39%
Cholesterol (mg)	144	115			48%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	15,6	12,5	32,1		70%
EOV (g)	11	8,8			12%
MOV (g)	1,4	1,1			6%
Omega 3 (g)	0,13	0,1			9%
Omega 6 (g)	0,5	0,4			6%
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,18	0,14		16%
B2 (mg)	0,39	0,31		24%
B3 (mg)	7,5	6		44%
B6 (mg)	0,36	0,29		24%
B12 (µg)	2,5	2		89%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,25	0,2		3%
E (mg)	0,13	0,1		1%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	10	8		
B11 / Foliumzuur (µg)	5	4		2%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	25	20		3%
Fosfor (mg)	288	230		52%
Magnesium (mg)	33,8	27		10%
Koper (mg)	0,14	0,11		15%
Jodium (µg)	7,5	6		5%

IJzer (mg)	2,1	1,7	19%
Selenium (µg)	5	4	7%
Zink (mg)	5,8	4,6	64%
Kalium (mg)	463	370	13%
Natrium (mg)	70	56	5%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	0	0		0%
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	10	8		1%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	32,3	25,8		58%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	30,9	24,7		
Transvetten (g)	2,9	2,3		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	1,3	1		
IJzer non-haem (mg)	1	0,8		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	10	8		

Verz vetz rest (g)	–	–

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl